

## **JURNAL PENDIDIKAN KHUSUS**

# **PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI SENAM IRAMA CERIA PADA ANAK TUNAGRAHITA RINGAN**

**Diajukan kepada Universitas Negeri Surabaya  
untuk Memenuhi Persyaratan Penyelesaian  
Program Sarjana Pendidikan Luar Biasa**



**SITI NURDANINGSIH**  
**NIM: 11010044235**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN LUAR BIASA**

**2017**

# PENINGKATAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR MELALUI SENAM IRAMA CERIA PADA ANAK TUNAGRAHITA RINGAN

**SITI NURDANINGSIH dan Edy Rianto**

Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
nurda\_siti@yahoo.com

**Abstract.** The mild mentally retardation children in gross motoric got disturbance, this was caused by the limitedness of ability or intelligence and also less concentration. To handle the mild mentally retardation in gross motoric things it could be used a way i.e. managing the body through doing sport in the form of cheerful rhythm gymnastic. This research had purpose to describe the enhancement of gross motoric ability of class III mild mentally retardation children in SLB Aisyiyah Tulangan through cheerful rhythm gymnastic i.e. they could do the cheerful rhythm gymnastic correctly.

This research was a class treatment research which was implemented in 2 cycles and each cycle was done in 2 meetings. The subject of this research was mild mentally retardation children of class III in SLB Aisyiyah Tulangan Sidoarjo. The method of this research was descriptive qualitative and the data collection technique used observation and documentation. The research success criterion was stated success if the value had reached minimum 75%. The research result was there was enhancement of gross motoric ability from pre cycle i.e. 37,7%, cycle I became 57,2% while cycle II became 80%. Based on the explanation above, it could be concluded that cheerful rhythm gymnastic could enhance the gross motoric ability of class III mild mentally retardation children in SLB Aisyiyah Tulangan Sidoarjo.

Keywords : Gross motoric, cheerful rhythm gymnastic.



## PENDAHULUAN

Pembelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, sosial, penalaran, emosional, tindakan moral serta pola hidup sehat. Menurut Sukrisno (2009:3), pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah program pengajaran yang penting dalam pembentukan kebugaran para anak. Pembelajaran tersebut tidak hanya untuk anak normal namun penting juga untuk anak berkebutuhan khusus, dalam hal ini adalah anak tunagrahita ringan.

Menurut Delphie (2006:64), kemampuan motorik pada anak tunagrahita ringan adalah gerakan khusus yang menggunakan motorik halus (*fine-motor*) dan gerak menyeluruh dengan menggunakan otot-otot besar (*grass-motor*), sehingga intervensi pembelajaran dapat dilakukan melalui pola gerak dalam permainan sederhana bersifat terapeutik.

Menurut Somantri (2005:105) anak tunagrahita ringan merupakan kondisi dimana perkembangan kecerdasan anak mengalami hambatan sehingga tidak mencapai tahap perkembangan yang optimal. Hal inilah yang mengakibatkan terhambatnya kemampuan motorik anak tunagrahita ringan khususnya kemampuan motorik kasar.

Kemampuan motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar otot yang ada dalam tubuh maupun seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan diri (Decaprio, 2013:18). Pembelajaran motorik kasar yang dilakukan merupakan pembelajaran gerakan fisik yang membutuhkan keseimbangan dan koordinasi antar anggota tubuh, dengan menggunakan sebagian otot-otot besar atau seluruh tubuh. Dengan memiliki kemampuan motorik kasar, anak tunagrahita ringan akan memiliki keterampilan psikomotor dan kemampuan koordinasi antar anggota tubuh akan berkembang dengan baik.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak tunagrahita ringan adalah dengan menerapkan senam irama ceria. Menurut Erlangga (2009:84) senam irama ceria merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan, dan juga untuk membina serta meningkatkan seni gerak. Pada prinsipnya, sistem latihan senam ini sama dengan sistem latihan senam yang lainnya, tetapi ditambah dengan irama atau tekanan yang harus ada pada senam irama ceria, yaitu meliputi

kesesuaian irama, kelenturan tubuh dan kontinuitas tubuh. Secara umum senam irama ceria dapat dibagi menjadi dua, yaitu senam irama ceria menggunakan alat dan senam irama ceria tanpa menggunakan alat. Senam irama ceria mengutamakan keserasian antara gerak dan irama (Sukrisno dkk, 2009:89).

Metode Senam Irama Ceria dengan peningkatan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan adalah jika anak tunagrahita ringan sering diajak untuk melakukan senam irama ceria maka mereka akan lebih terampil dalam kemampuan motorik kasar, karena dengan musik anak menjadi lebih bersemangat ketika melakukan gerakan gerakan yang bertujuan meningkatkan kemampuan motorik kasar anak bahkan mampu melakukan berbagai macam.

Kemudian, permasalahan yang akan dijawab dalam pertanyaan ini adalah peningkatan kemampuan motorik abak tunagrahita ringan kelas III di SLB Aisyiyah Tulangan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) karena penelitian ini dilakukan untuk memecahkan masalah peningkatan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan melalui kegiatan senam irama. Heru (2008:49) mendefinisikan penelitian tindakan kelas adalah kegiatan mempelajari situasi sekolah senyatanya dengan sudut pandang untuk meningkatkan kualitas tindakan tindakan dan hasil-hasil yang ada di dalamnya. Sedangkan menurut Kemmis (dalam Wiriaatmadja, 2006:12) menyebutkan penelitian tindakan kelas adalah sebuah bentuk inkuiri refleksi yang dilakukan secara kemitraan mengenai situasi sosial tertentu (termasuk pendidik) untuk meningkatkan rasionalis dari kegiatan praktek sosial atau pendidik mereka, pemahaman mereka mengenai kegiatan kegiatan praktik pendidik ini, dan situasi yang memungkinkan terlaksananya kegiatan praktik ini. Berdasarkan uraian pendapat para ahli tersebut maka PTK merupakan penelitian yang dilakukan seseorang berupa tindakan nyata yang digunakan untuk perbaikan atau perubahan suatu sistem, cara kerja, proses, isi, kompetensi maupun situasi yang terdapat dalam pembelajaran.

Subjek dalam penelitian ini adalah enam anak adalah siswa tunagrahita ringan Kelas III di SLB Aisyiyah Tulangan Sidoarjo.

Metode Senam Irama Ceria dimaksud dalam penelitian ini adalah

Langkah – langkah pelaksanaan Senam Irama Ceria

1. Memotivasi anak dan menyampaikan tujuan pembelajaran.
2. Menampilkan gerakan senam irama ceria yang diperagakan guru, anak mengamati.
3. Anak diajak menirukan gerakan senam irama ceria yang diperagakan guru, secara bersama-sama.
4. Anak dibantu melakukan gerakan senam irama ceria yang diperagakan guru, secara kelompok.
5. Anak di bimbing memperagakan gerakan senam irama ceria yang diperagakan guru, secara individual.
6. Kesalahan anak dalam memperagakan gerakan senam irama ceria langsung diperbaiki guru.
7. Anak memperagakan gerakan senam irama ceria secara individual
8. Pemberian reward kepada anak yang telah mengikuti gerakan senam irama ceria dengan benar

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui teknik Observasi dan Dokumentasi. observasi adalah suatu metode pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan mengamati dan mencatat dengan sistematis terhadap gejala yang nampak pada obyek penelitian. Dalam penelitian ini penulis menggunakan observasi secara langsung yaitu mengamati aktivitas siswa dalam melakukan kegiatan senam irama ceria dalam upaya meningkatkan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan. Dengan dokumentasi didapatkan data gambar atau foto mengenai kegiatan pembelajaran peningkatan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan melalui senam irama ceria.

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif, artinya penelitian deskriptif menggambarkan perilaku, pemikiran, atau perasaan suatu kelompok atau individu. Dalam penelitian deskriptif berupaya untuk menghubungkan perilaku yang diteliti dengan variabel lainnya ataupun menguji maupun menjelaskan penyebab sistimatisnya. Penelitian dengan menggunakan metode diskriptif kualitatif untuk menilai sejauh mana variabel yang diteliti telah sesuai dengan tolak ukur yang sudah ditentukan.

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Indikator ketuntasan belajar dapat ditentukan dengan adanya perbaikan kemampuan motorik kasar melalui senam irama ceria pada anak tunagrahita ringan kelas III dengan standar 75

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Observasi Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Senam Irama Ceria

Penelitian yang dilakukan pada siswa tunagrahita ringan kelas III di SLB Aisyiyah Tulangan adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam dua siklus. Dari data kemampuan motorik kasar berbicara bahwa subjek RH mendapat nilai 25% (K), dalam melakukan gerakan senam irama ceria masih memerlukan bantuan fisik dan verbal, GD mendapat nilai 50% (C), melakukan gerakan senam irama ceria dengan bantuan verbal, SF mendapat nilai 33% (K) melakukan gerakan senam irama ceria dengan bantuan fisik dan verbal, AF mendapat nilai 58% (C), melakukan gerakan senam irama ceria dengan bantuan instruksi verbal, FR mendapat nilai 25% (K), melakukan gerakan senam irama ceria dengan bantuan fisik dan verbal, BS mendapat nilai 33% (K), melakukan gerakan senam irama ceria dengan bantuan fisik.

Disimpulkan keenam siswa belum dapat mencapai ketuntasan minimal yang telah ditentukan, yaitu 75.

Berdasarkan tes pasca tindakan siklus I adalah anak mampu melakukan kegiatan senam irama ceria masih kurang baik. Berdasarkan data observasi siklus I pertemuan 2 diketahui bahwa kemampuan motorik anak melalui kegiatan senam irama ceria menunjukkan nilai rata-rata 57,2% dengan uraian diantaranya RH nilai 67,2% (B) GD nilai 42% (C), SF nilai 67% (B), AF nilai 75% (B) , FR nilai 42% (C) , BS nilai 50% (C) Walaupun tindakan siklus I dinyatakan belum optimal, namun ada Peningkatan kemampuan motorik kasar pada anak tunagrahita ringan dibandingkan dengan hasil pra siklus . dengan kata lain penggunaan senam irama ceria dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan. Untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui senam irama ceria pada siklus II perlu dilakukan adanya perbaikan yaitu :

- a. Memberi penjelasan dan contoh tentang gerakan senam irama ceria yang baik dan benar.
- b. Untuk efpektivitas waktu, anak di suruh mengikuti gerakan sesuai dengan contoh.
- c. Dilakukan dengan cara bersama-sama maupun individu.
- d. Harus sering memberikan pujian, reward dan prompt kepada anak agar tetap semangat.



Hasil tes pasca tindakan pada siklus II pada masing-masing subjek mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil tes pra tindakan dan nilai yang diperoleh masing-masing subjek  $\geq$  kriteria keberhasilan yaitu 75, dengan rincian RH nilai 83% (B) mampu melakukan gerakan dengan mandiri, GD nilai 83% (B) mampu melakukan gerakan dengan mandiri, SF nilai 83% (B) mampu melakukan gerakan dengan mandiri, AF nilai 83% (B) mampu melakukan gerakan dengan mandiri, FR nilai 75% (C) mampu melakukan gerakan dengan bantuan instruksi verbal, BS nilai 75% (C)

Dari hasil tes tersebut dapat dilihat jika keenam subjek mengalami peningkatan. Hasil skor pencapaian subjek pada penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan motorik kasar melalui senam irama ceria mengalami peningkatan setelah pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II

## PENUTUP

### A. Simpulan

Hasil penelitian disimpulkan bahwa kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan kelas III di SLB Aisyiyah Tulangan Sidoarjo dapat ditingkatkan melalui senam irama ceria. Peningkatan kemampuan motorik kasar melalui pembelajaran senam irama ceria dapat ditunjukkan dengan adanya peningkatan hasil observasi pra tindakan, siklus I dan Siklus II.

Sebelum dilaksanakan tindakan siklus I dapat diketahui bahwa kemampuan motorik kasar melalui senam irama ceria melalui pra tindakan mencapai prosentase sebesar 37,3%. Pada pelaksanaan Siklus I pertemuan 1 meningkat menjadi 45,7% dan 57,2% pada siklus I pertemuan 2. Pada siklus II pertemuan 1 meningkat menjadi 69,0%, dan 80% pada siklus II pertemuan 2. Dari data yang diperoleh dapat dikatakan bahwa kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan kelas III di SLB Aisyiyah Tulangan Sidoarjo meningkat karena berada di atas 75% maka penelitian ini dihentikan. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa kegiatan senam irama ceria untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar.

### B. Saran

Untuk mencapai keberhasilan pembelajaran dalam meningkatkan hasil pembelajaran motorik kasar melalui senam irama ceria anak

tunagrahita ringan kelas III di SLB Aisyiyah Tulangan. Berkaitan hal tersebut disampaikan saran-saran sebagai berikut :

#### 1. Guru SLB Aisyiyah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gerakan senam irama ceria sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak tunagrahita ringan, sebaiknya guru dapat menerapkan kegiatan gerakan senam irama ceria untuk mengembangkan potensi anak dengan menarik minat dan membangkitkan motivasi anak, sehingga anak tunagrahita ringan termotivasi untuk belajar.

#### 2. Sekolah

Dalam pembelajaran motorik kasar dengan menerapkan senam irama ceria bisa membuat anak senang dan dijadikan sebagai salah satu tehnik atau cara pengajaran jasmani untuk meningkatkan motorik kasar anak tuna grahita ringan di SLB Aisyah Tulangan Sidoarjo, karena itu sebaiknya Sekolah memberikan fasilitas pembelajaran motorik kasar diantaranya sarana dan prasarana pembelajaran motorik kasar.

#### 3. Peneliti

Senam irama ceria terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar, sehingga bagi peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi gerakan senam irama ceria untuk aspek perkembangan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Mulyono. 2012. *Anak Berkesulitan Belajar*, Jakarta:PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ayuni, Eka. 2008. *"Metode Demonstrasi dan pemberian tugas untuk meningkatkan kemampuan siswa sehat ceria dalam bidang pematangan fisik anak didik Kober Widhyasanggraha Singaraja"*. Universitas Negeri Surabaya

- Decaprio, Ricard. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik Di Sekolah*. Jogjakarta: Diva Press.
- Asepyana, 2013. Pengertian karakteristik anak Tunagrahita. <http://www.bahtera.org>. diakses tanggal 19 pebruari 2015
- Delphie, Bandi. 2006. *Pembelajaran Anak Tunagrahita*. Klaten: PT Intan Sejati Klaten
- Erlangga, Tony. *Rangkuman Pengetahuan Penjas-Orkes*. Solo: Bringin 55
- Nurjatmika, 2012, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD*, Jakarta: Yudhistira.
- Mudjito, 2008, *Pengembangan Kemampuan Motorik Kasar*, Jakarta: Direktorat Pembeinaan TK dan SD.
- Murtiningsih. 2013. "Peningkatan kemampuan gerak melalui senam irama anak tunagrahita kelas V di SLB /C Dharma Wanita Lebo Sidoarjo", Uiversitas Negeri Surabaya
- Somantri, Sutjiati. 2007. *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Rafika Aditama
- Suharsimi, Arikunto 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahastya
- Sujiono, Bambang. 2008. *Metode Pengembangan Fisik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukrisno, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sunardi, dkk. 2007. *Intervensi Dini Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Depdiknas
- Susanto, Ahmad. 2011. *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Suroto, 2004. *Pengertian Dan Manfaat Senam*. Semarang: Universitas Diponegoro Semarang.
- Tim. 2014. *PedomanPenulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya..
- Tjateri, GustiAyu. 2007. *Modul Belajar Motorik*. Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Surabaya.
- Wardhani, dkk. 2009. *Apa Dan Bagaimana Autisme: Terapi Medis Alternatif*. Jakarta: Lembaga Penerbit FE Universitas Indonesia .
- Widarsono. 2010. "Peningkatan hasil belajar senam irama melalui metode drill dalam pembelajaran penjaskes bagi anak tunagrahita Sedang kelas IV di SLB Ngudi Hayu Srengat Blitar". Universitas Negeri Surabaya..
- Winarso. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Malang: Universitas Negeri Malang